

# 九月起遇路面查验可“亮”电子驾照 处理交通违法行为仍需提供实体驾驶证

不少“马大哈”驾驶员出现过开车忘记带驾照的情况，经常是又心慌又懊恼，因此很多市民都呼吁公安交警部门通用“电子驾照”，只要手机在手，就可随时“亮证”。上海市公安局交通警察总队通过数据互联共享，率先实现驾驶证、行驶证电子证照在交通管理中的全场景应用，切实回应广大市民对“证照电子化”的呼声和需求。

从9月1日起，在本市行政区域内遇有交警路面查验，对于上海市公安局交通警察总队核发的驾驶证、行驶证，当事人可使用“随申办”APP、“上海交警”APP等移动端的电子证照“亮证”功能处理交通违法和事故。

在实际操作中，如果外地驾驶员忘带由外地公安交警部门核发的纸质版驾照和行驶证，可以出示外地的电子版驾照和行驶证的，其两证经过民警核查后处于正常状态，且无现场违法行为的情况下，对其未携带纸质版两证的行为也可免于处罚。

## ▶ 电子驾驶证、行驶证可以怎么用？

在交通违法审理窗口处理交通违法行为时，当事人可出示身份证、驾驶证、行驶证的电子证照处理



违法。对于处理需要扣留、暂扣、吊销机动车驾驶证交通违法行为的，当事人仍需提供实体驾驶证。

在交通事故现场或交通事故处理窗口，当事人出示驾驶证、行驶证电子证照，经核查无误后，也可处理交通事故。

## ▶ 电子驾驶证、行驶证哪里找？

如果驾驶员需要使用电子驾驶证、行驶证可以下载“随申办”APP、“上海交警”APP。

在“随申办”APP中，首先实名注册并登录“随申办”APP，进入“随申办”频道，点击“亮证”，然后点击“驾驶证”“行驶证”的“添加”键，点击“亮证”，即可显示“驾驶证”“行驶证”的电子证照，已添加证照用户将直接在“我的证照”快捷“亮证”。

在“上海交警”APP中，市民需要首先注册并登录“上海交警”APP，点击“我的”，然后点击“我的机动车”或“我的驾驶证”，就可以显示“驾驶证”“行驶证”的电子证照了。（新闻晨报）

[杨医帮帮忙]

# 告别“圆肩驼背”，康复理疗恢复体态



江睿安 主任医师

专长：中枢神经系统疾患，如脑卒中、颅脑损伤、脊髓损伤所造成的各种功能障碍，如偏瘫、言语障碍、吞咽障碍等康复治疗。

■ 同济大学附属杨浦医院  
专家门诊：周一上午（总院腾越路450号），周四上午（中原分院开鲁路500号）  
医院热线：65690520 转 559

无论有多么高的“颜值”，“圆肩驼背”的体态瞬间就会让一个人气质大打折扣。新学期又开学了，越来越多的家长开始担心长期伏案写作业对孩子们体态造成的影响

## “气质杀手”也可能是疾病？

“圆肩驼背”在医学上被称之为“上交叉综合症”，该病症是指由于长时间低头伏案或过度锻炼胸部肌肉造成相应部位肌肉不平衡，形成头部前倾，即颈椎正常弧度减少或变直、含胸（圆肩）、驼背（胸椎曲度增加）、肩胛骨耸起等一系列形体变化，并进而导致颈肩部肌肉紧张酸痛、头痛头晕、手臂麻木、呼吸不畅、心慌胸闷甚至便秘等各种症状。上交叉的影响还会导致生物力学的改变，颈部压强，关节活动受限，长期以往更会导致肌腱炎，上背痛等症状。

## 6步教您轻松缓解圆肩驼背

得了“上交叉综合症”，需要做的是调整异常的肌张力，恢复肌肉的弹性，那么如何调整？

第一步胸小肌松懈。顺着锁骨往外摸到尽头一个硬的凸起，被称之为

喙突，在此揉压3-5分钟。

第二步胸大肌伸展坐位下屈肘，固定肘关节以及腕部，同时向前用力，保持肢体姿势，感受到肌肉紧张保持30秒。

第三步胸腰椎伸展，配合呼吸屈髋屈膝仰卧位，将一泡沫轴放于胸腰椎结合段，伴随吸气同时下压胸部，呼气时下压核心。

第四步胸廓张开双手上举固定，两手距离比肩宽，两脚分开同肩，下压上身，做到屈髋屈膝，臀部向后上方移动，保持30至60秒。

第五步“孔雀东南飞”俯卧位，手臂伸直，挺胸收肚，肩胛下沉后缩，腹部紧贴床面，然后手臂做外旋内收，双脚、头部抬起。

第六步刺激颈部弧度仰卧位，将泡沫轴（颈部弧度差可用毛巾代替）放置颈部下方，收下巴向下压泡沫轴，幅度不宜过大，感受到颈部肌肉收缩即可。通过以上六步，就可以很好地改善“上交叉综合症”带来的影响。

训练仅仅是生活的一部分，要想长久摆脱这一疾患，还需要患者去正规的医院进行病情评估，并制定合理的康复治疗方案。（上海杨浦）

# 重新想象移动的自由

## 第五届上汽通用汽车校园创新传播工场（ICCG）完美收官

近日，第五届上汽通用汽车校园创新传播工场（ICCG）在泛亚汽车技术中心落下帷幕。本届ICCG聚焦前瞻设计，携手别克品牌打开“未来世界研究所”的大门，以“重新想象移动的自由——描绘别克未来生活愿景”为命题，邀请大学生共同描绘更智能、更美好、可持续的先进生活方式和多功能出行产品。从反响热烈的高校宣讲会到干货满满的暑期实训营，众多学子以创意和畅想描绘出了一幅幅令人惊喜的未来出行蓝图。最终历时6个多月的激烈比拼，经过泛亚设计一线设计师及12所专业院校导师联合评审，机物种战队夺得最佳团队大奖；来自湖南大学的张沙、武汉理工大学的邵浩洛、江南大学的牛铭朗、四川美术学院的冯雅楠以及中国美术学院的王寅通，分获最佳前瞻创意奖、最佳未来科技奖、最佳外饰创意奖、最佳内饰创意奖以及最佳UX创意奖。同学们以独特的想象力和创造力为2019年ICCG留下了诸多优秀的创意作品，也充分展现了当代青年学子们勇于探索敢于创新的青春风采。

获奖同学除了收获丰厚奖金外，还将迎接一波ICCG的大赛福利——获得最佳团队



▲ 机物种战队经过激烈角逐，斩获最佳团队大奖



▲ 第五届上汽通用汽车校园创新传播工场（ICCG）完美收官

奖的同学将在2019年寒假开启海外游学之旅，开拓视野；三个设计单项奖获得者的等比例车模制作也被正式提上日程；另外，针对此次暑期实训营期间表现优异的选手，ICCG还额外提供三个“造车”名额，让更多年轻学子能够有机会将自己的创想转化为现实，6台精美车模将会在今年10月份正式亮相。

2019年ICCG自3月22日在清华大学美术学院按下活动启动键，陆续走进广州站、上海站、江浙站、长沙站、武汉站、东北站等7个地区的15所专业院校，并邀请行业专业达人共同走进校园，激发大学生的创新潜力。同时，跨界艺术家朱敏一老师也在线上展开惊喜话题互动，鼓励广大学子参与ICCG“未来世界研究所”，以脑洞和畅想描绘未来生活新篇章。从春到夏，由南至北，ICCG“未来世界研究所”吸引了超过700名高校师生的广泛关注和参与，收到了来自全国及海外163所专业院校的442份参赛作品，共同奔赴这场创想之旅。

经过联合评审，30名参赛选手成功入围并组成六组战队集结决赛圈，高燃开启暑期实训营创想之旅。作为自2015年创办以来决赛

作品质量最高、导师阵容最强、暑期实训营规模最大的一年，2019 IC CG“未来世界研究所”暑期实训营除了极富挑战性的赛程设置，还以满满的干货为同学们创意赋能，让同学们可以充分Get到最多元的知识点和最有趣的实战案例；13名来自设计及跨界领域的专业导师以全方位的指导为战队护航，让同学们尽情畅想。在比拼创意之余，ICCG还带领同学们走进了智能化工厂、汽车博物馆、跨界演讲会等活动现场，以切身体验的方式感受汽车文化，在互动中激发创意。

“校园创新传播工场（ICCG）”是上汽通用汽车携手国内重点院校，为新一代具有新视野、新思维的大学生提供展现创意和专



▲ IC CG走进校园，邀请更多学子加入“未来世界研究所”



▲ 第五届ICCG暑期实训营丰富多彩的体验活动

业技能的创新平台。今年，“校园创新传播工场（ICCG）”已与高校学子携手5年。每一年，ICCG都会结合大学生热点话题，开展系列活动和创意大赛，寻找具有新视野、新思维的创新人才。目前，已与全球超过220所高校的4420名学子，展开了关于“未来出行”的自由畅想。

作为ICCG的主办方，上汽通用汽车以前瞻的战略、厚积薄发的体系实力和不断创新超越的企业精神，积极锻造面向未来的核心竞争优势，造车育人已成为公司战略规划的重要组成部分。为此，上汽通用汽车坚持加强校企合作交流，利用自身优势将行业前沿科技与高校创新实践教育有机结合，创新人才集聚与培养模式，为当年轻一代提供展现创意和挖掘潜力的开放平台。面向未来出行，ICCG期待与更多胸怀创想勇敢追梦的年轻学子碰撞出更绚丽的火花！